

## Памятка «Чем Вы, родители, можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ?»

Вы можете:

1. Собрать информацию о процессе проведения экзамена, чтобы экзамен не был ни для вас, ни для вашего ребенка ситуацией неопределенности.

2. Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы •откажитесь от упреков, доверяйте ребенку;

•если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

3. Участвовать в подготовке к ЕГЭ:

•обсудите, какой учебный материал нужно повторить; •вместе определите «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» — основная подготовка проводится днем, если «сова» — вечером.

4. Организовать режим (именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ).

5. Во время подготовки ребенок должен регулярно делать короткие перерывы.

6. Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.